Pranašas (ramybė ir Allaho palaima jam) kiekvieną naktį eidamas miegoti, suglausdavo delnus ir pūsdavo į juos kartodamas sūras Al-Ikhlas, Al-Falak ir An-Nas

Aiša (tebūnie Allahas ja patenkintas) perdavė: Pranašas (ramybė ir Allaho palaima jam) kiekvieną naktį eidamas miegoti, suglausdavo delnus ir pūsdavo į juos kartodamas sūras Al-Ikhlas, Al-Falak ir An-Nas, tada jis apsibraukdavo rankomis kuo daugiau kūno dalių, pradedant nuo galvos ir veido bei kūno priekio. Jis tai darydavo tris kartus.
[Sachych] [Perdavė Al-Bukhari]

Iš Pranašo papročių yra, kad eidamas miegoti jis suglausdavo delnus ir pakeldavo juos taip, kaip daro maldaujantis, ir švelniai pūsdavo į juos su trupučiu seilių. Tuo tarpu recituodavo tris sūras: Al-Ikhlas, Al-Falak ir An-Nas. Tada jis apsibraukdavo delnais kiek galima daugiau kūno dalių, pradedant nuo galvos, veido ir priekinės kūno dalies. Visa tai kartodavo tris kartus.

http://sunnah.global/hadeeth/lt/show/65060